



5月献立表

★家庭配布教

【5月の給食のめあて】

バランスのよい食事をしましょう

低：糖いなものでも少しずつたべましよう

中：主食・主菜・副菜をそろえてたべましよう

高：栄養と健康を考えてバランスのよい食事を心がけましよう

北区立赤羽台西小学校

日にち 曜日	こんだて	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価			
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1 水	わふうそぼろどん つみれじる まっちゃケーキ	ぎゅうにゅう やきとうふ たまご とりひきにく いわし たら ひじき	こめ あぶら さとう しろいりごま こんにやく こむぎこ バター チョコチップ こなざとう	ごぼう にんじん しょうが きりぼしだいこん だいこん ねぎ ほししいたけ	713	28.9	八十八夜 メニュー	
2 木	ゆかりごはん いりどり しんたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく なまわかめ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こんにやく さといも	ごぼう にんじん れんこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ゆかりこ	609	20.9		
7 火	むぎごはん おからハンバーグ じゃがいものきんぴら だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう おから とりひきにく たまご こなかつお さつまあげ あぶらあげ	こめ むぎ なまばんこ あぶら でんぷん さとう しろいりごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん	648	23.5		
8 水	ココアトースト クラムチャウダー もりのきのこサラダ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン	しょくぼん マーガリン じゃがいも こむぎこ バター ワンタンのかわ あぶら さとう	にんじん たまねぎ パセリ きゃべつ こまつな しめじ えのきたけ きゅうり	630	19.3		
9 木	ちゅうかたきこみごはん パンパンジー ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう むきえび とりささみ とりひきにく たまご ぶたにく	こめ もちこめ さとう しろすりごま あぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ きゅうり きゃべつ ねぎ ホールコーン クリームコーン たけのこ	625	25.3		
10 金	わかたけうどん いももち ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ	れいとううどん あぶら じゃがいも でんぷん さとう しろすりごま	にんじん たけのこ ねぎ きゃべつ もやし	627	19.6		
13 月	ごはん エコふりかけ かつおのにんにくしょうゆやき ちくさあえ みそじる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ	こめ さとう いとこんにやく じゃがいも	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ほうれんそう	603	28.1		
14 火	タンメン あげぎょうざ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ぶたひきにく だいす	れいとうラーメン ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ もやし きゃべつ たまねぎ ほししいたけ なら あまなつ	603	26.8		
15 水	きのこピラフ ようふうたまごスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり ベーコン たまご	こめ あぶら バター でんぷん	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ こねぎ パセリ おうとうかん みかんかん パインかん パナナ	666	17.6		
16 木	むぎごはん にくじゃがコロケ やさしいソテー なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ぶたにく とうふ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう こむぎこ なまばんこ あぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし なめこ ねぎ しょうが	638	24.3		
17 金	てづくりオニオンベーコンパン ポークシチュー こんぶサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく しおこんぶ	きょうりきこ こむぎこ さとう バター あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん	661	24.9		
20 月	だいすいりひじきごはん ごもくたまごやき こまつなのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいす たまご とうふ	こめ あぶら さとう いとこんにやく	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな ねぎ	653	29.6		
21 火	ピピンバ ヨーグルト わかめスープ	ヨーグルト ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ ごまあぶら さとう くろいりごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん チンゲンサイ	662	18.1		
22 水	てづくりメロンパン ミネストローネ もやしのカレーふうみサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ こなチーズ	まるパン バター メロンシロップ グラニューとう あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん セロリ たまねぎ きゃべつ ホールトマトかん もやし きゅうり	634	17.6		
23 木	じゃこピースごはん なまあげとやさいのみそいため かきたまじる	ぎゅうにゅう なまあ ぶたにく ちりめんじゃこ たまご	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	グリーンピース しょうが にんにく きゃべつ にんじん きゃべつ たけのこ たまねぎ ピーマン こまつな ねぎ	671	29.1		
24 金	ソースカツどん けんちんじる こうはくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたに たまご とうふ こなかんてん	こめ こむぎこ あぶら なまばんこ ソフトパンこ さとう こんにやく	きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ にんじん クランベリージュース	687	24.2	運動会 応援 メニュー	
28 火	カレーライス にゅうさんきんいりょう コールスローサラダ	にゅうさんきんいりょう ぶたにく こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター マヨネーズ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり れいとうホールコーン	697	16.9		
29 水	マーボー豆腐どん はるさめスープ くだもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ なら ねぎ こまつな うわゴールド	657	25.5		
30 木	スパゲティナポリタン アスパラサラダ むしパン	ぎゅうにゅう ウィンナー こなチーズ たまご	スパゲティ あぶら バター さとう こむぎこ プレミックスこ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゃべつ きゅうり アスパラガス	628	22.1		
31 金	やきとりごはん おろしぼんずあえ こじる	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり わかめ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	こめ あぶら ざらめ みずあめ さとう こんにやく	ねぎ にんじん もやし きゅうり しめじ だいこん レモン	594	25.5		
【備考】 食材料購入の都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均		663 24.1	